

ひろみだより 2026年 2月号

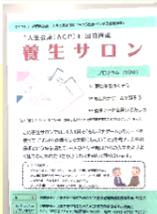
医療法人社団 広見会
老健ひろみ
通所リハビリ
富士市大淵39-1
電話0545-21-6600



2階 まゆ玉作り



養生サロン



人生会議…希望する医療やケアについて前もって話し合い共有しておくこと



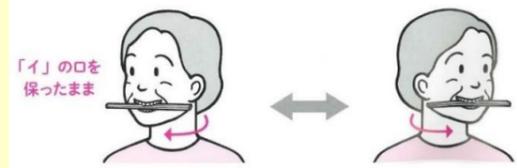
リハビリテーション科から 運動のおすすめ

しっかりかんで口回りの筋肉を強化！ 割りばしトレーニング①



- ① 左右の糸切り歯あたりで、割りばしを水平にくわえます。
- ② 頬と口角を上げて、20秒間、「イー」と発声します。

しっかりかみながら首筋をストレッチ！ 割りばしトレーニング②



- ① 割りばしをくわえて頬と口角を上げ、口を「イ」の形にします。
- ② そのまま、顔をゆっくりと右左に向けます。



通りハ



冬の冷たい空気がひときわ身にしみる季節です。富士市ではインフルエンザの流行期に入り、注意が必要です。施設では手洗い、マスク着用、換気、湿度保持の感染予防対策を行っております。十分な栄養と睡眠をとり、体の抵抗力を高めたいと思います。2/8(日)10時より『犯罪から自分を守るために！』というテーマで家族介護教室を開催致します。皆様のご参加をお待ちしております。事務局 富井

職員・ボランティア募集
お問い合わせ
事務局まで 21-6600